

学習の流れの例

- ① 災害時、どのようなものが必要になるか考える
 - 例) 食料、飲料水、懐中電灯 等
- ② 自身の生活を振り返り、どの程度の量を備える必要があるのか考える
 - 例) 水=顔、手、身体を洗う際に使うだけでなく、食器、服を洗う際にも使うので1日3ℓ以上は必要だと思う 等
- ③ 個人的に必要な備蓄について考える
 - 例) コンタクトレンズの度数、常備薬、アレルギー対応のレトルト食品 等
- ④ オリジナル防災BOXを作る
 - 例) 自分に必要なもの。家族に必要なもの。それぞれを考える。

学習後の生徒の姿

主体的に学習に取り組む態度

災害時をイメージし、自分や家族にとって必要な物を積極的に備えようとしている

このページの

指導案 ワークシート

はコチラから!

①備蓄する食材が古くなってしまわないよう、消費の際には、必ず一番古いものから使うようにする。備蓄品としてストックしているものはいつ食べても問題ない。ただし、消費した量を必ずすぐ買い足すようにする。また、食材だけでなく、日常使いできる生活用品にも応用することができる。

※参照:横浜市「飲料水の備蓄促進」

②成人1人が1日に体外に排出する水分量は2.5ℓ程度といわれており、これに若干余裕を加え、1日に必要とする飲料水の量の目安を3ℓ程度としている。生活用水については、別に確保する必要がある。

※参照:横浜市「飲料水の備蓄促進」

③横浜市内には災害用地下水タンクが134カ所あるが、夜間や悪天候時には給水作業が困難になる。また、給水を受けるとなると、自ら容器を用意し、長時間順番待ちをしなければならない可能性がある。重い水を自宅まで運ぶために、大変な労力を必要とする。

※参照:横浜市「飲料水の備蓄促進」

④
・クラッカーなど調理せずに食べられるもの、缶詰(缶切りが不要なもの)など
・食物アレルギーのある方は、自分に適したものを備蓄する

※参照:横浜市「備蓄品や非常持出品を準備していますか？」

⑤
・割りばしや紙コップ、紙皿などの使い捨てができる食器も用意しておく
・ラップがあると食器を洗わなくても済む

※参照:くらしのなかに防災ニッポン「避難時に困るものとは」

⑥避難生活が長引くとどうしても栄養の偏りがおきて、体調不良になる人たちが増加するという問題も発生している。主にビタミン不足が原因とされている。

※参照:防衛日報デジタル「災害時の“食” (前編)」

⑦災害発生後、電気・ガスが普及していない場所で温め・沸かす・調理をするのに便利。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれる。

※参照:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド(7)」

⑧p.40参照

家庭のトイレなどに設置して使用する「凝固剤」と「処理袋」のセット。ホームセンターなどで購入可能。

※参照:横浜市「備蓄品や非常持出品を準備していますか？」

⑨建物が傾いたことで排水管や下水管が破損した場合、水洗トイレを使うことはできない。マンション等で上の階のトイレの汚水が下の階のトイレであふれ出て大変だったということもあった。

※参照:東京ガス「災害時のトイレ事情」

一章 - 7 地震

災害時に役立つ備蓄品

災害発生後は日常生活が一変し、食料や日用品の調達がむずかしくなります。人口が多い都市では、支援物資が届くまでに時間がかかるおそれがあります。

【めあて】 備蓄の大切さを知り、自分や家族に必要なものを備えることができる。 ワークシート

災害時に必要なもの

備蓄する目安は最低3日分、できれば1週間分を用意しましょう。食料や日用品を少し多く買い備え、順番に使いながら買い足していく「循環型備蓄(ローリングストック)」という考え方もあります。 ※1分54秒

地域防災拠点に避難するときは、備蓄しているものを持参しましょう。

食料品 水 1人1日3ℓの水が目安。給水のためのポリ容器と水を選ぶ道具を合わせて用意しておく。 レトルトカレー、牛丼 そのまま食べられるものや、お菓子などを用意。野菜ジュースなどもあるとよい。 カセットコンロ ガスが止まったときに調理ができ、暖も取れる。ガス缶は多めに用意しておく。	停電時に役立つエネルギー 乾電池・バッテリー 停電に備えて、乾電池やモバイルバッテリーが必要。複数あるとよい。 懐中電灯・ランタン 夜間に辺りを照らす道具。火を使わないものにする。1人1つ準備するとよい。 ラジオ 災害時の情報収集には、コンセントを使わないラジオがあるとよい。
衛生用品 トイレバック 下水管の破裂などで水が止まりトイレが使えなくなったときに必要。1人1日5個を目安に用意しておく。 薬箱・救急用品 災害時は体力も低下する。マスクやアルコール消毒液、常備薬も用意しておく。 ティッシュ類・歯ブラシ 断水すると不衛生になりがち。水を使わない歯ブラシなどもあるとよい。	その他 防護服・レインコート 雨風や寒さをしのぐために必要。ヘルメットや帽子も用意しておく。 現金・娯楽 災害時は電子マネーが使えないため現金が必要。簡単な娯楽もあるとよい。 ロープ・軍手・文具品 ペンは伝言や名前を書くのに便利。軍手は、ケガ防止や寒さ対策にもなる。

16

防災BOXづくり

そのとききっと役立つ!
自分と家族の防災BOXを作ろう!

支援物資は自分に合うものがそろうとは限りません。

BOXづくりのPoint

- サイズや体質に合ったもの。持病やアレルギー、メガネなどを確認。
- 被災後の状況を想像し、必要と思うもの。季節や天候、防犯などを考える。
- 家族の分やペットのもの。
- ラジオなど情報収集できるもの。

必要なものは人それぞれ異なります。左のリスト以外にも、必要性を考えて作りましょう!

本機や机など、いつでも手が届くところに置いておきましょう!

ワンポイントアドバイス

住んでいる地域やさまざまな災害に応じて、何が考えられることが大切です。また、季節ごとに備蓄したものの確認もしておきましょう。夏場と冬場は備えるものも変わってきます。定期的な備蓄品の確認することも大切です。

水だけで発光する防災LEDライト!

- わずか2ccの水で点灯(乾電池いらず)
- ※水以外の飲料水や唾液などの水分でも点灯
- 72時間(3日間)連続で使用可能
- 暗闇の中でも10m先まで照らす

はまっ子防災ライト
はまっ子防災プロジェクト付録:防災LEDライト

体験から学ぼう!

災害にあわれた体験談、一枚の毛布の小さな物語から防災への気づきを学びましょう。

3.11 東日本大震災体験談
『いのちをつなぐ一枚の毛布』
釜石市いのちをつなぐ未来館 語り部の川崎さんに
東日本大震災の体験をお聞かせしました。

うのすまいトモス
岩手県釜石市

「うのすまいトモス」は、「東日本大震災の記憶や教訓を将来に伝えるとともに、生きることの大切さを素直に感じられ、癒い頼りめる場」としてつくられた、いくつかの施設があつまったエリアです。エリア内にある「いのちをつなぐ未来館」は、震災伝承と防災学習のための施設で、震災を経験したスタッフから当時の体験談を聞くことができます。

東日本大震災が発生したとき、私は中学2年生で学校の体育館にいました。地震は横に激しく揺れ、立ってられないほどでした。その後すぐに高い所へ避難を始め、大津波から逃げ切ることができました。当日は、急遽避難所となった廃校舎で一晩過ごしました。もちろん食料や飲み物、暖房などはなく、とても寒く厳しい一日でした。翌日からは内陸部の避難所へ移動しました。その場所では食事などには困りませんでした。ですがお風呂に入ることができない、床が硬く体が痛いということが大変でした。このとき、毛布が座布団がわりとなり助かりました。突然やってきた津波を経験して、白旗の備えが大変だと思いました。

17

学校のロッカーに保管しておいても良い。

雨水、泥水、ジュース、ビール、尿などでも発電可能。1回の使い切りのため、必要な時になるまで開封せずに保管する。

発電の原理が動画で確認できる。



防災BOXに何を入れて良いのか悩んでいる生徒には、左図のような体験談を知ることで災害後のイメージを持たせる。

①備えることは大切だが、すべてを避難所に持参できるとは限らない。避難する際にはない困るものを優先的に持って行き、次にあると便利なものを持って行くなど優先順位をつけておく。

※参照:くらしのなかに防災ニッポン「避難時に! 困ったもの、あると便利なもの」

②重さの目安は、男性で15キロ、女性で10キロ程度。
※参照:神奈川県「非常持出品を準備しよう」

文字の色について

赤文字: 単語の意味の説明

青文字: 生徒への支援の視点や発展的な内容

⑩自然災害などによってインフラやライフラインに被害が生じた場合、インターネットなどは使用不可能。しかし、ラジオは受信機と電池があればどこでも聴くことができ、リアルタイムの情報を入手できるため「災害に強いメディア」とされている。

※参考:地域安全学会論文集No.38,2021.3

⑪総務省が民法ラジオ局の周波数の一覧を出している。自分たちの住んでいる地域の周波数を事前に確認しておく災害時、欲しい情報が手に入りやすくなる。

※参照:総務省「全国民放FM局・ワイドFM局一覧」